MIND / 077

작은 친절의 선택

내 여유 안에서 할 수 있는 일.

01

대상

도움이 필요한 상황을 살펴요.

02

행동

작고 구체적인 일을 골라요.

03

한계

자신의 여건도 함께 고려해요.



공공자료 기반 건강정보

일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.

NHS · Mental wellbeing